

A top-down view of a kitchen scene on a white wooden surface. A wooden rolling pin is at the top left. A metal whisk is at the bottom right. Two brown eggs are on the right side. Three star anise pods are scattered near the top right. A white spiral-bound notebook is open in the center, with the text 'Les recettes anti-inflammatoire' written in purple. The background includes a teal polka-dot cloth at the top left and a wooden handle at the bottom left.

Les recettes anti- inflammatoire

Copyright

Cet ebook est protégé par le droit la propriété intellectuelle.

L'auteure ne vous autorise pas à le partager librement

Avertissement



Les informations contenues dans cet ebook ne se substitues pas à un avis médical



Qui suis-je ?

Je suis Elie, naturopathe passionnée et sorcière des temps modernes. Mon but ? Te guider vers une santé rayonnante, un bien-être durable, le tout saupoudré d'une touche de magie. Ensemble, nous allons explorer des pratiques simples mais puissantes pour rééquilibrer ton corps et ton esprit, sans jamais sacrifier les petits plaisirs de la vie. 🌿



Retrouvez moi ici :



Les petits déjeuners/ collations

Base de cake



Ingrédients .

- 4 oeufs
- 140g de farine de sarazin
- 60g de farine de pois chiche
- 50g d'huile végétale
- 100g de lait végétal
- 1 sachet de levure
- sel, poivre



Recette

- 1- préchauffer le four a 180°C
- 2- mélanger tous les ingrédients
- 3- ajouter la garniture au choix
- 4- versez dans un moule a cae et mettre au four 40 minutes



Porridge



Ingredients .

- 1/2 banane
- 4 cuillères à soupe de flocon d'avoine
- 1 cuillère soupe de graines de chia
- lait végétal
- topping au choix



Recette

- 1- Dans une casserole écrasez la banane, ajoutez les flocons d'avoine et les graines de chia.
- 2- recouvrir de lait
- 3- faire cuire à feu doux en remuant régulièrement
- 4- une fois la texture désirée obtenue, verser dans un bol et recouvrir du topping choisi.



Pudding de chia



Ingredients

- 4 cuillères à soupe de chia
- 8 cuillères à soupe de yaourt végétal
- épices (cannelle, vanille etc)
- topping au choix



Recette

- 1- dans un verre mélanger les graines et le yaourt
- 2- laisser reposer minimum 30 minutes au frais
- 3- ajouter le topping avant dégustation



Pancakes



Ingredients

pour 2 personnes

- 2 oeufs
- 2 càs de lait de coco
- 2 càs de farine de coco
- 1/2 càc de bicarbonate
- canelle
- huile de coco



Recette

- 1- dans un saladier fouetter les oeufs, ajouter le lait, la farine, le bicarbonate et la canelle
- 2- faites fondre un peu d'huile de coco dans une poêle, verser une louche du mélange et faites cuire vos pancakes 30 secondes de chaque côté.



Jus vert



Ingredients pour 2 personnes

- 1 bulbe de fenouil
- 2 poignées de feuille d'épinards
- 1 citron bio



Recette

- 1- laver les légumes et couper le fenouil en morceau.
 - 2- peler le citron et couper le en morceaux
 - 3- passer les ingrédients à l'extracteur de jus.
- Servir sans attendre



Jus coup de fouet



Ingredients

pour 2 personnes

- 5 carottes
- 2 petites oranges
- 2 cm de curcuma



Recette

- 1- laver les carottes et couper en morceaux, peler le curcuma
 - 2- peler les oranges et détailler le en morceaux
 - 3- passer les ingrédients à l'extracteur de jus.
- Servir sans attendre



Lait d'or



Ingredients

pour 2 personnes

- 60g de curcuma en poudre
- 1 càc de poivre
- 2 càc de gingembre en poudre
- 1 càc de canelle en poudre
- 30 cl de lait végétal
- 2 càc d'huile de coco
- 2 càc de sucre de coco



Recette

1- Préparer la pate de curcuma, dans une casserole à feu doux mélanger le curcuma, le poivre, le gingembre et la canelle et mélanger jusqu'à obtention d'une pate lisse.

2- Pour le lait d'or, prener une 2 càc de pate de curcuma, mettre la dans une casserole avec le lait végétal, l'huile de coco et le sucre de coco et chauffer 5 minutes à feu doux. Servez chaud



Soufflés aux myrtilles



Ingredients

pour 4 personnes

- 250g de myrtilles
- 2càs de fécule de maïs
- 70g de sucre complet
- 4 blancs d'oeufs
- 1càs d'huile de coco



Recette

1 Verser les myrtilles, la fécule, et 50g de sucre dans une casserole et faites cuire à feu doux pendant 10 minutes.

2- battre les blancs en neige et ajouter petit à petit le reste du sucre.

3- mélanger délicatement à l'aide d'une maryse les blancs en neige et la compotée de myrtilles

4- répartir l'appareil dans 4 petits moules à soufflés et réserver au frais

5- préchauffer le four à 210°C

6- faire cuire le soufflés 15 minutes en bas du four.



Panna cotta



Ingrédients

pour 4 personnes

- 300g de cassis
- 1 gousse de vanille
- 1L de crème végétale
- 80g de sucre en poudre
- 4g d'agar agar



Recette

1 couper la gousse de vanille dans la longueur et gratter les grains.

2- verser la crème, l'agar agar, les grains de vanilles et la gousse ouverte dans une casserole. Porter à ébullition 2 minutes en remuant.

3- Ajouter 60g sucre.

4- versez la préparation dans des verrines et laisser refroidir.

5- Mixer le cassis et le reste du sucre et verser sur la panna cotta prise.



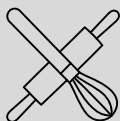
Gateau au chocolat



Ingrédients

pour 4 personnes

- 100g de cougette rapées et essorées
- 80g de chocolat noir
- 2 oeufs
- 40g de sucre de coco
- 35g de fécule de maïs
- 1/2 sachet de levure chimique



Recette

- 1- préchauffer le four à 180°C
- 2- dans un saladier fouetter les oeufs et le sucre, ajouter la fécule et la levure.
- 3- ajouter les courgettes rapées
- 4- faire fondre le chocolat au bain marie et ajouter à la préparation précédente
- 5- verser la pate dans un moule a manquer et faire cuire 25 minutes.



A wicker basket filled with fresh vegetables and dips. The basket contains sliced carrots, cucumber, broccoli, cauliflower, cherry tomatoes, and radishes. Two white bowls are placed in the center, one containing a creamy yellow dip and the other containing a white dip with blue cheese. The text "Apéro / entrées" is overlaid in the center in a bold, pink font.

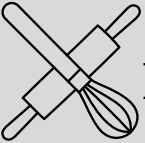
Apéro / entrées

Caviar de betterave



Ingredients

- 2 betteraves
- 2 Càs de tahin
- 2 gousses d'ail
- 1 demi jus de citron
- 1 pincée de piment d'espelette
- graines de sésame
- sel, poivre



Recette

1. couper les betteraves en dés, peler et émincer l'ail
2. mixer tout les ingrédients sauf le sésame
3. servir frais, parsemer de graines de sésame au dernier moment

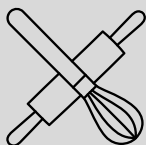


Houmous



Ingredients

- 300g de pois chiche
- 2 càs de tahin
- 2 gousses d'ail
- 1 càs de paprika
- 1/2 jus de citron vert
- huile d'olive
- Sel, poivre



Recette

Mettre tout les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'a obtention d'une pate homogène et crémeuse.



Salade de betteraves aux noix



Ingredients

- 2 betteraves cuites
- 1 pomme
- Noix
- 40g de graines germées
- persil
- moutarde
- huile de noix, vinaigre balsamique
- poivre



Recette

- 1- Eplucher la pomme et les betteraves et couper les en dés.
- 2- laver et ciseler le persil
- 3- mettre pomme, betteraves, persil, noix et graines germés dans un saladier
- 4- faire une vinaigrette avec huile de noix, moutarde et vinaigre balsamique



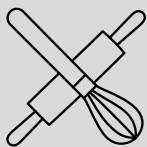
Ceviche de cabillaud à l'avocat



Ingredients

pour 4 personnes

- 2 dos de cabillaud frais
- 1 avocat
- 8 tomates cerises
- 2 citrons verts
- coriandre
- 1 càc de gingembre
- 1càs d'huile d'olive
- sel
- poivre



Recette

- 1- détailler le dos de cabillaud en cube de 1cm environ.
- 2- presser les citrons
- 3- dans un saladier, mélanger le cabillaud avec le jus de citron, l'huile d'olive et le gingembre. Saler, poivrer. Couvrir et laisser mariner 20 minutes
- 4- Eplucher l'avocat, couper sa chair en cubes.
- 5- laver les tomates et couper les en deux.
- 6- répartir dans 4 assiettes le poisson mariné, l'avocat et les tomates, décorer avec la coriandre. Server frais.

Gaspacho



Ingredients

pour 4 personnes

- 800g de tomates
- 160g de poivrons
- 280 de concombre
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 80g de pain rassis
- huile d'olive
- 1:2 jus de citron
- eau
- tabasco, sel, poive



Recette

1- Faire bouillir de l'eau, puis à l'aide d'un couteau, faire une entaille en forme de croix au cul des tomates. Plonger les dans l'eau bouillante pendant une minute, puis les laisser refroidir dans un saladier d'eau très froide. Couper l'oignon en . Dégermer l'ail et l'émincer finement.

2- Éplucher le concombre et le poivron, les couper en deux dans la longueur, enlever les graines, puis les couper grossièrement, retirer la peau des tomates, Ensuite, les couper en deux, enlever les graines et recouper chaque moitié en deux ou trois.

3- Mixer tout les ingrédients environ 2-3 minutes. La texture doit rester épaisse, après refroidissement, goûter le gaspacho et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



Coleslaw



Ingredients

pour 4 personnes

- 100g de chou blanc
- 100g de chou rouge
- 1 carotte
- 1/2 citron
- 10 cl de crème végétale
- moutade, sel, poivre



Recette

- 1- laver les choux et éplucher la carotte.
- 2- presser le citron
- 3- Emincer les choux et la carotte en Julienne et arroser de jus de citron. Mélanger le tout dans un saladier.
- 4- Fouetter la creme avec une càc de moutarde, du sel et du poivre et arroser les légumes avec la sauce
- 5- déguster frais.



Carpaccio d'avocat au crabe



Ingredients

pour 4 personnes

- 2 avocats
- 200g de miettes de crabe
- 1 citron
- piment d'espelette
- 1càs d'huile d'olive
- sel
- poivre



Recette

- 1- Eplucher les avocats et couper les en tranches très fines.
- 2- disposer l'avocat dans 4 assiettes et répartir les miettes de crabe
- 3- faites une sauce avec le citron, l'huile d'olive, le piment, le sel et le poivre et répartir la sur les assiettes
- 4- Servir frais





Plats



Soupe de poulet aux légumes



Ingredients

pour 4 personnes

- 2 filets de poulet
- 8 carottes
- 1 oignon
- 1 blanc de poireau
- 1 pomme de terre
- 2 oignons nouveaux
- cumin en poudre
- 10cl de crème végétale
- 70cl de bouillon de légumes
- huile d'olive, sel, poivre



Recette

- 1- Laver et couper le poireau et les oignons. Peler et couper la pomme de terre et les carottes.
- 2- Dans une cocotte, faire revenir l'oignon, les carottes et le poireau dans 1 càs d'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajouter la pomme de terre, ajouter les épices et le bouillon. Couvrir et laisser cuire 30 minutes à feu doux.
- 3- Quand c'est cuit, mixer à l'aide d'un mixeur plongeant en ajoutant la crème.
- 4- faire cuire le poulet en petit morceaux.
- 5- servir dans des bols.



Wok de légumes à la méditerranéenne



Ingredients

- carotte
- 1 courgette
- 1/2 fenouil
- 50 g d'échalotes
- 1 brin de thym
- 2 cuil. à soupe de coulis de tomate
- gomasio
- 2 tomates
- 1 courgette
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe de graines de fenouil
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- gomasio



Recette

1. Peler l'ail et les échalotes. et hacher finement. Éplucher les légumes. Les couper en petits cubes. Écraser les graines de fenouil.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans un wok et y faire revenir les graines de fenouil, l'ail et les échalotes pendant 3 à 4 min.
3. Ajouter les cubes de carotte, puis de courgette, et enfin de tomate. Les faire revenir 10 à 15 min à feu doux. Saupoudrer de gomasio.
4. Incorporer le coulis de tomate, le thym et le laurier.
5. Laisser cuire pendant environ 15 min à feu doux, à couvert. Retirer le thym et le laurier.
6. Servir chaud ou froid.



Bowl



Ingredients

- - lentilles blonde
- - crevettes
- - avocat
- - choudou (plus digeste) cru
- - carottes en lamelles
- - champignons
- - yaourt végétale non sucré
- - Paprika
- - poivre
- - ail
- - beurre de cacahuète
- - graines de courges
- - graines de chia
- - pignon de pin
- - noix de cajou



Recette

Pour le bowl en lui meme, mise à part fiare cuire les lentilles, il n'y as pas vraiment de techniques particulière. La quantité dépendra des besoins de chacun. A titre indicatif pour ma part un bol = 55g de lentilles, 250g de légumes, 1 cuillère à soupe de sauce, 10g de noix de cajou

Pour la sauce cacahuète:

- 100g de skyr végétal sans sucres
- 50g de beurre de cacahuète sans sucres
- poivre, ail, paprika (à son gout)



Courgettes farcies au quinoa



Ingredients

pour 4 personnes

- 4 courgettes rondes
- 1 grosse courgette longue
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 80g de quinoa
- 100g de tofu
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- menthe fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



Recette

- 1- rincer le quinoa et faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 minutes (1 volume de quinoa pour 1,5 volume d'eau
- 2- laver les courgettes rondes et faire cuire environ 10 minutes à la vapeur. Une fois cuites enlever le chapeau et vider les
- 3- préchauffer le four à 180°C
- 4- laver la courgette, le poivron et la tomate et couper les en petits dés. Emincer l'oignon et l'ail, ciseler la menthe et couper le tofu en cubes.
- 5- dans une poêle faites revenir dans l'huile d'olive l'oignon, l'ail, le poivron, et la courgette. Ajouter le quinoa et la tomate, laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
- 6- ajouter le tofu, salé, poivrer et mélanger.
- 7- garnir les courgettes rondes de farces, arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner 20 minutes. Servez chaud



Dahl de lentilles



Ingredients

pour 4 personnes

- 50g de lentilles corail
- 1 petit potimarron
- 1 boîte de concassés de tomates (200g)
- 1 boîte de pois chiche (200g)
- huile d'olive
- sel / poivre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- coriandre fraîche
- curry en poudre
- 40cl de bouillon de légumes



Recette

1-Eplucher et couper le potimarron en morceaux. Eplucher couper l'oignon, et l'ail.

2-dans une sauteuse, faites revenir le potimarron, l'oignon, et l'ail dans une Càs d'huile d'olive. Ajouter le curry et laisser cuire 5 minutes

3- Ajouter la boîte de tomates concassées, les pois chiche et les lentille. Verser le bouillon, assaisonner et laisser cuire 25 minutes à feu doux.



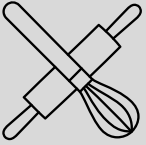
Chili sin carne



Ingredients

pour 4 personnes

- 600g de tomates pelées
- 500g de haricots rouges en boîte
- 150g de maïs en boîte
- 240g de riz complet
- tortilla de maïs
- 1 Oignon
- 1 gousse d'ail
- cumin, curcuma, épices mexicaines, piment de cayenne
- huile d'olive
- sel, poivre



Recette

- 1- Émincer l'oignon et l'ail et faites les revenir dans un grand faitout avec de l'huile d'olive
- 2- Ajouter les haricots, le maïs, les tomates. Ajouter les épices et remuer pendant 1 minutes puis laisser mijoter 30 minutes
- 3- Faites cuire le riz
- 4- Servir le chili sin carne avec le riz et les triangles de tortillas à côté.



Pâtes carbonarra aux courgettes



Ingredients

pour 4 personnes

- 200g de pâtes
- 4 courgettes
- 100ml de crème végétale
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre
- romarin



Recette

- 1- Lancer la cuisson de pâtes, pour qu'elles soient Al dente
- 2- émincer l'oignon, l'ail et laver et peler les courgettes et les couper en petits cubes
- 3- Faites revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive dans une casserole. Ajeter les courgettes, laisser cuire 7 minutes. Ajouter la crème et assaisonner.
- 4- Egoutter les pâtes et ajouter les au mélange précédent
- 5- servir chaud avec un peu de parmesan.



POÊLÉE MÉDITERRANÉENNE, QUINOA AU PARMESAN



Ingredients

pour 4 personnes

- 200g de quinoa
- 800g de pulpe de tomate
- 1 poivron rouge
- 2 aubergines
- parmesan
- Huile d'olive
- basilic



Recette

1-Préchauffer le four à 180°C. Éplucher et ciseler les échalotes.

3- Cuire le quinoa 10 minutes dans l'eau bouillante, laisser gonfler 2 minutes puis égoutter.

3- Laver les aubergines et le poivron. Épépiner le poivron et retirer la partie blanche. Couper les légumes en dés.

4- Dans une poêle faire dorer l'échalote, les aubergines et le poivron . Ajouter les pulpes de tomates, mélanger et couvrir. Cuire 15 minutes à feu moyen.

5- Mélanger le quinoa égoutté avec le parmesan, Servir la poêlée méditerranéenne avec le quinoa au parmesan, poivrer, parsemer de basilic et déguster.



Galettes de pommes de terre aux champignons



Ingredients

pour 4 personnes

- 500g de pommes de terres
- 150g de champignons
- 2 échalottes
- huile d'olive
- thym, laurier, sel, poivre, muscade



Recette

- 1- Laver les pommes de terre et les faire cuire avec la peau
- 2- éplucher et émincer les échalotes. Laver les champignons et les émincer. Les faire revenir avec les échalotes dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer et cuire 5 minutes environ.
- 3- Quand les pommes de terre sont cuites, les éplucher, écraser la chair à la fourchette dans un saladier. Saler, poivrer ajouter de la muscade. Bien remuer afin d'obtenir une purée bien lisse.



- 4- Mixer les champignons grossièrement. Façonner des galettes avec votre purée de pommes de terre et introduire de la farce aux champignons à l'intérieur.
- 5- Faire chauffer à feu doux le reste de l'huile d'olive dans une poêle et déposer délicatement vos galettes. Attendez que la première face soit cuite pour les retourner. Cuire 5 à 10 minutes environ.
- 6- servir avec une salade verte.



CLAFOUTIS TOFU FUME EPINARDS ET CHAMPIGNONS



Ingredients

pour 4 personnes

- 25g de farine
- 1 oignon
- 250g de champignon
- 200g d'épinards
- 25cl de lait végétal
- huile d'olive, sel, poivre



Recette

- 1-Peler et émincez l'oignon en petits dés et faites le revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 2- Lavez et émincez les champignons en lamelles et faites les revenir avec l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 3- En fin de cuisson, ajoutez les épinards. Faites cuire 2 ou 3 mn pour les faire réduire puis sortez du feu. Coupez le tofu en dés et l'ajouter à la préparation.
- 4- Dans un saladier, fouettez les œufs et le lait puis ajoutez la farine. Salez et poivrez. Versez le tout dans un moule et enfournez pour 45 mn dans un four préchauffé à 180°



Exemples de menu



Menu

Salade de betteraves aux noix

Courgettes farcies au quinoa

Panna cotta

Menu

Gaspacho

Pâtes aux courgettes

fruits frais

Si tu souffres d'une MIC découvre mon accompagnement "ma bulle bien être"

Cet accompagnement et fait pour toi si:

- tu souffres d'une maladie inflammatoire chronique
- tu cherches à retrouver un certain confort de vie
- tu es prêt à t'investir durant les 3 prochains mois



"Ma bulle bien être" c'est :

- 3 mois d'accompagnement
- 3 rendez vous naturopathie
- 2 séances de reflexologie en présentiel ou méditation guidée en distanciel
- 2 soins énergétique LaHoChi
- 1 ebook pour vous accompagner
- 1 ebook de recettes anti inflammatoire complet
- La possibilité de poser toutes vos questions sur toute la durée de votre accompagnement.

Ma bulle bien être : 380 euros

Si tu souhaites en savoir plus inscrit toi ici à un appel découverte gratuit :

<https://calendly.com/labulledelie/ma-bulle-bien-etre>

